

ALTERNATIVAS ALIMENTARES AOS DOENTES CELÍACOS

**ANDRÉIA MASKE¹; ANGÉLICA MASKE²; ELZA CRISTINA MIRANDA CUNHA³;
CARLA ROSANE BARBOSA MENDONÇA⁴; CAROLINE DELLINGHAUSEN
BORGES⁵**

¹*Discente do Curso de Tecnologia em Alimentos/UFPel, bolsista PROBEC/UFPel – e-mail: andreiamaske@hotmail.com*

²*Discente do Curso de Tecnologia em Alimentos /UFPel, voluntária – e-mail: angelicamaske@hotmail.com*

³*Docente da Faculdade de Medicina/UFPel – e-mail: ecmirandacunha@gmail.com*

⁴*Docente do Centro de Ciências Químicas, Farmacêuticas e de Alimentos/UFPel – e-mail: carlaufpel@hotmail.com*

⁵*Docente do Centro de Ciências Químicas, Farmacêuticas e de Alimentos/UFPel, orientador – e-mail: caroldellin@hotmail.com*

1. INTRODUÇÃO

O glúten é uma substância elástica, aderente, insolúvel em água, responsável pela estrutura das massas alimentícias. É constituído por frações de gliadina e de glutenina, que, na farinha de trigo, totalizam 85% da fração proteica. Forma-se pela hidratação dessas proteínas, que se ligam entre si e a outros componentes macromoleculares por meio de diferentes tipos de ligações químicas. O trigo é o único cereal que apresenta gliadina e glutenina em quantidade adequada para formar o glúten. No entanto, essas proteínas podem ainda estar presentes em outros cereais, como cevada, centeio e aveia, nas formas, respectivamente, de hordeína, secalina e avenina (ARAÚJO et al., 2010).

A doença celíaca é uma intolerância à ingestão de glúten, em indivíduos geneticamente predispostos, caracterizada por um processo inflamatório que envolve a mucosa do intestino delgado, levando a atrofia das vilosidades intestinais, má absorção e uma variedade de manifestações clínicas (SILVA; FURLANETTO, 2010).

O tratamento da doença celíaca é fundamentalmente dietético, consistindo na exclusão do glúten. Dentre as principais dificuldades encontradas pelos pacientes com doença celíaca pode-se citar a falta de orientação relativa à doença e ao preparo de alimentos, custo dos produtos, hábito do consumo de alimentos preparados com farinha de trigo e a falta de habilidade culinária para o preparo de alimentos isentos de glúten (ACELBRA, 2014). Estes fatores somados a restrita oferta de produtos para celíacos em supermercados e padarias da cidade de Pelotas tornam a dieta monótona e ainda fazem com que o paciente não obedeça às restrições alimentares.

Assim, objetivou-se com o trabalho contribuir com a qualidade de vida dos doentes celíacos através de informações sobre a doença celíaca e alternativas alimentares.

2. METODOLOGIA

Como etapa preliminar foi realizado um levantamento bibliográfico sobre o tema para elaboração da palestra (ARAÚJO et al., 2010; SILVA; FURLANETTO, 2010; BENATI, 2012; ACELBRA, 2014; DAVIS, 2013; BRALY; HOGGAN, 2014). Testes de elaboração de produtos sem glúten como bolos, tortas, bolachas, panquecas e pães foram realizados. Foi confeccionado um folder e realizado o

convite a pacientes diagnosticados com doença celíaca, familiares, padeiros, assim como divulgação em redes sociais (Figura 1). Ao finalizar as atividades o grupo foi convidado a responder um questionário de avaliação (Figura 2) e a degustar os produtos elaborados.



Figura 1: Folder utilizado como convite à palestra.

1. Avaliação geral da palestra

Fraco	2	3	4	5	Otimo
1					

2. Avaliação do conteúdo da palestra sobre a doença celíaca

Fraco	2	3	4	5	Otimo
1					

3. Avaliação do conteúdo da palestra sobre os alimentos sem glúten

Fraco	2	3	4	5	Otimo
1					

4. A palestra acrescentou novas informações a seus conhecimentos.

Fraco	2	3	4	5	Otimo
1					

5. Avaliação sobre os palestrantes

Fraco	2	3	4	5	Otimo
1					

6. Dê suas sugestões para as próximas palestras:

Figura 2: Ficha de avaliação da palestra.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na palestra, os seguintes temas foram abordados: Problemática da dieta sem glúten; O que é o glúten?; O que é uma proteína?; Classificação das proteínas; O que é a doença celíaca?; Alergia; Sensibilidade não celíaca ao glúten; Predisposição genética; Doença autoimune; Sintomas; Diagnóstico; Tratamento; Consequências e doenças relacionadas; Dicas de cuidados; Alimentos permitidos; Alimentos não permitidos; Importância do glúten na produção de alimentos; Substituição de ingredientes (fécula, farinha de milho, fubá, amido de milho; farinha de mandioca, polvilho doce e azedo, farinha de arroz, creme de arroz, farinha de soja, farinha de banana verde); Alternativas para melhorar a textura (emulsificantes e gomas); Exemplos de produtos; Dieta sem glúten está na moda.

Compareceram a palestra vinte e seis pessoas dentre celíacos, familiares, padeiros e estudantes (Figura 3).



Figura 3: Participantes da palestra

No questionário de avaliação, em relação à avaliação geral da palestra, 15,38% descreveram como bom e 84,61% como ótimo. Ao avaliar o conteúdo sobre a doença celíaca, 3,84% descreveram como regular, 7,69% como bom e 88,46% como ótimo, já em relação ao conteúdo sobre os alimentos sem glúten, 23,07% acharam bom e 76,92% acharam ótimo. Quando questionados se a palestra acrescentou novas informações a seus conhecimentos, 3,84% descreveram como fraco, 7,69% ruim, 7,69% regular, 11,53% bom e 69,23% como ótimo. Sobre os palestrantes 15,38% avaliaram como bom e 84,61% como ótimo. Em outras considerações mencionaram a importância de propiciar maior divulgação ao evento, da realização em um lugar maior e da realização de mais palestras.

Ao término, os participantes foram convidados a degustar os produtos elaborados e as receitas foram disponibilizadas.

4. CONCLUSÃO

De uma forma geral, a palestra atendeu a expectativa dos participantes, possibilitando propiciar informações relativas à doença celíaca e alternativas de alimentação sem glúten como bolos, tortas, bolachas, panquecas e pães com características sensoriais satisfatórias.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACELBRA - Associação de Celíacos do Brasil. Disponível em: <<http://www.acelbra.org.br>>. Acesso em: 05 de nov. de 2014.

ARAÚJO, H. M. C.; ARAÚJO, W. M. C.; BOTELHO, R. B. A.; ZANDONADI, R. P. Doença celíaca, hábitos e práticas alimentares e qualidade de vida. **Revista de Nutrição**, v.23, p.467-474, 2010.

BENATI, R. **Vida sem glúten - receitas fáceis**. ACELBRA: Rio de janeiro, 2012. 112p.

BRALY, J.; HOGGAN, R. **O perigo do glúten**. São Paulo: Alaúde, 2014. 272p.

DAVIS, W. **Barriga de trigo**. São Paulo: Editora WMF, 2013. 352p.

SILVA, T. S. G.; FURLANETTO, T. W. Diagnóstico de doença celíaca em adultos. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 56, p. 122-126, 2010.